

Reiseführer Südostasien

# *Kraftorte*

## in Südostasien

85 energetische Anziehungspunkte

- Bali
- West-Malaysia
- Laos
- Mittel- & Nordthailand
- Kambodscha

➤ Mit biodynamischen Messdaten  
und Pendelanleitung

edition dvarapala



# *Kraftorte*

## in Südostasien

85 energetische Anziehungspunkte

➤ Mit biodynamischen Messdaten  
und Pendelanleitung

- Bali
- West-Malaysia
- Laos
- Mittel- & Nordthailand
- Kambodscha

Kraftorte mit hohen biodynamischen Werten:  
Natur, Religion und Kultur

– ***Mit Pendelanleitung***–

ausgewählt von Richard Stella

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2017 Richard Stella

Verlag: edition dvarapala im Gesundheit Verlag München

ISBN: 9783942607070

Artwork & Satz: JVB Agency, München

Fotos: Konstantin Niller

Wikimedia CC, [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

# INHALT

<b>KRAFTORTE</b> .....	8
<b>BALI</b> .....	11
NORD-BALI .....	19
ZENTRAL-BALI .....	26
<b>WEST-MALAYSIA</b> .....	38
PENANG .....	51
<b>MITTEL- UND NORDTHAILAND</b> .....	57
BANGKOK & MITTELTHAILAND .....	59
CHIANG MAI & NORD-THAILAND .....	83
<b>LAOS</b> .....	103
NORDLAOS .....	105
LUANG PRABANG .....	106
DIE MITTE VON LAOS .....	117
VIENTIANE .....	119
SÜD-LAOS .....	124
<b>KAMBODSCHA</b> .....	137
ANGKOR WAT .....	138
<b>DIE ENERGIE VON KRAFTORTEN PENDELN</b> .....	163
PENDELN MIT KARTENMATERIAL .....	165
<b>LÄNDERKARTEN</b> .....	170



*Nong Khiaw, Nordlaos: Bootsanlagestelle am Fluß Ou*

„Es ist nutzlos, das Leben in eine starre Form zwingen zu wollen. Unsere Tage verlangen nach Sinn, denn das Leben schafft diese pulsierende, strahlende Energie, die sich in der Schönheit aller Dinge zeigt.“

Blanche Merz, „Orte der Kraft“

Dieser Reiseführer ist für alle gedacht, die etwas abseits vom Touristenstrom eine Reise in die Länder Südasiens planen. Das Augenmerk liegt hierbei nicht auf einer vollständigen Aufzählung aller Sehenswürdigkeiten, sondern darauf, wie stark ein Ort kulturell, energetisch und von seiner Naturschönheit besticht. Aus diesem Grund sind einige bekannte Botanische Gärten mit aufgenommen, Orte von Ruhe und Entspannung, die durch ihren Zauber von den nie enden wollenden Rushhours Südasiens ablenken und ein Aufatmen möglich machen.

In jedem Fall sollte man in Südasiens darauf gefaßt sein, dass die Energien, auf die man in Tempelanlagen oder Naturschauplätzen trifft, stark und manchmal atemberaubend sind und durch die aktive religiöse Praxis in diesen Ländern noch verstärkt wird. So kann eine Jahrhunderte alte Buddha-Statue durch die tägliche Anbetung und Verehrung eine ungeheure Ausstrahlung erreicht haben, die in etwa derjenigen ähnelt, die man an bekannten Wallfahrtsorten wie Lourdes oder Guadalupe vorfindet.

Jedem, der der Meinung ist, dass nur eine von den zahlreichen Anbietern gut geplante und straff organisierte Reise den größtmöglichen Reiz bietet, möchte dieser Reiseführer das Gegenteil beweisen. So lassen sich Hotels und Übernachtungsmöglichkeiten über Internet-Portalportale bequem wenige Tage im Voraus buchen und wie Sie den öffentlichen Nahverkehr oder Taxis nutzen, lesen Sie im jeweiligen Länderteil. Dass individuell geplante und durchgeführte Reisen auch weitaus kostengünstiger sind, ist dabei ein angenehmer Nebeneffekt.

Im letzten Teil wird das eigene Auspendeln von Orten mit erhöhtem energetischem Potential (Kraftorte) behandelt, das Ihnen Klarheit über die Qualität eines Ortes verschaffen und – je nach Ihren persönlichen Vorlieben – neue, ungeahnte Möglichkeiten und Reiseziele eröffnen kann.

Das Ziel des *energetischen Reisens* ist es, sich ohne Rücksicht auf äußere Verpflichtungen und Zeitpläne mit ganz speziellen Orten und Naturschauplätzen zu verbinden – eine völlig neue Art, die kostbare Urlaubszeit für sich zu nutzen.

# KRAFTORTE

Ohne es zu wissen, nehmen wir ständig Energie aus unserer Umgebung auf – je nachdem, wo wir uns gerade befinden. Es gibt bisher kaum gesicherte wissenschaftliche Beweise dafür, aber wir fühlen es. Besonders dann, wenn wir uns längere Zeit an einem unserer Lieblingsplätze in der Natur aufhalten. Wir atmen auf, fühlen uns gestärkt und unsere Wahrnehmung der Umgebung intensiviert sich. Neue Gedanken tauchen auf, das Empfinden für Schönheit und Balance kommt zurück und wir spüren, wie die Energie im Körper zirkuliert. Besonders eindrücklich sind diese Gefühle bei einer Bergwanderung. Je weiter wir nach oben kommen, umso stärker werden sie und wir spüren sie noch lange nachher, manchmal sogar tagelang.

Allgemein wird ein geographisch genau festgelegter Ort als Kraftort, Kraftplatz oder magischer Ort bezeichnet, wenn dort eine positive körperliche und psychische Wirkung auftritt, die beruhigend, stärkend und manchmal auch bewusstseinsweiternd sein kann. Die feinstoffliche Strahlung an solchen Orten wird von stärker als gewöhnlich auftretenden Erd- und Himmelskräften bewirkt, die man auch als geodynamische, mythische, magische oder Feng Shui-Energien bezeichnen kann.

Das erhöhte Chi-, Prana-, Od- oder Lebensenergie-Potential ist radiästhetisch durch Pendel und Rute (Biometer) und geomantisch durch *Ley-Lines* (Erdmeridiane) nachweisbar. Grundsätzlich gilt, dass sich auf

jedem Berggipfel, der Spitze einer buddhistischen Stupa, einer Pyramide oder einem Obelisken die ätherischen Kräfte sammeln und dort die Einstrahlung kosmischer Energien größer als anderswo ist.

## Biodynamische Messung

Man unterscheidet bei der Messung von Kraftplätzen zwischen physisch-vitaler, energetisch-ätherischer und spiritueller Ausstrahlung. Die *Bovis-Werte* dieser Strahlungsintensitäten werden auf jeweils verschiedenen Skalen ermittelt. Der Name leitet sich vom französischen Radiästheten **André Bovis** (1871-1947) ab, der als erster seine Pendelergebnisse in Werten auf eine Skala von 0 – 10.000 übertrug, wobei er seine *Biometer-Skala* auf das Längenmaß *Angström* ( $1\text{Å} = 0,1\text{ nm}$ ) bezog, eine Einheit, mit der die Ausdehnung von Lichtwellen gemessen wird. Weiterentwicklungen erfolgten durch den französischen Ingenieur **André Simoneton**, der den Bovis-Wert als neue und spezifisch radiästhetische Energie-Maßeinheit einführte, sowie durch die schweizerische Bauingenieurin und Geobiologin **Blanche Merz** (1919-2002), die durch ihre radiästhetischen und physikalischen Untersuchungen von Kirchen und Kraftplätzen in Europa, Asien und Südamerika für Aufsehen sorgte. Sie erweiterte die Mess-Skala auf 18.000 Bovis und darüber, um eine Differenzierung zwischen physischer, also niedrig schwingender Energie, und mehr feinstofflichen Energien, die Ausdruck seelisch-geistiger Bereiche sind, zu ermöglichen.



Auf der physischen Skala von 0 – 10.000 gelten Bereiche ab 6.500 Bovis als positiv und ab 8.000 als Kraftort mit starker physisch-vitaler Schwingung. Strahlungsintensitäten von 8.000 - 10.000 Boviseinheiten sind für den menschlichen Organismus auf Dauer zu hoch. Auf der erweiterten Skala von 0 – 18.000 entsprechen Bereiche von 10.000 bis 13.500 Bovis einer feinstofflichen Strahlung energetisch-ätherischer Natur und Werte bis 18.000 sind Ausdruck spiritueller Schwingungen. Bereiche darüber sind kosmische Strahlungsenergien mit einer nach oben offenen Wertigkeit.

## Energetisch wirksame Orte

Naturschauplätze, Flüsse, Bäume, Berge und Höhlen wie der tibetische Berg Kailash, der australische Ayers Rock, die Batu Caves in Malaysia, Pak Ou in Laos oder der Arunachala in Südindien zählen zu den Kraftplätzen, genauso alte Kultstätten oder Sakralbauten, die in späterer Zeit über ihnen errichtet wurden, wie Stonehenge, die Pyramiden von Gizeh, Angkor Wat und Chartres, um nur die bekanntesten zu nennen.

Seit dem Beginn der Zeitzählung ausgehend vom alten Ägypten, China und Persien, bis zu den Etruskern, Römern und ins 19. Jhdt. hinein, hatten die Menschen eine intuitive Vorstellung von und Instrumente für die Ausnutzung energetisch wirksamer Plätze, an denen sie Kirchen, Klöster oder Tempel errichteten, die oft nicht nur geodynamisch wirksam waren, sondern da-

rüberhinaus eine konkrete Verbindung zu kosmischen und Sternkonstellationen aufwiesen. Dass Kraftorte oft auch „heilige Orte“ sind, zeigt, dass nicht allein bioenergetische und physikalische Schwingungen eine Rolle spielen, sondern dort die Verbindung zu höheren und göttlichen Dimensionen aktiviert wird. So erfahren beispielsweise nord- oder südamerikanische Indianer an Kraftplätzen und heiligen Orten, den *Places of Power*, nach eigenem Bekunden die machtvolle Gegenwart des *Grossen Geistes* und eine ähnliche Erfahrung machen überall in Asien Gläubige, die Tempel, buddhistische Chedis oder Stupas im Gebet und Mantrén rezitierend, umrunden.

Oft sind Sagen und Mythen mit diesen Orten verbunden, Geschichten von Naturgeistern wie Feen, Nymphen, Devas oder Zwergen, eine verborgene Zauberwelt, die auch heute noch lebendig ist. Je nach persönlicher Veranlagung, abhängig von der momentanen Stimmung, dem individuellen Empfinden oder der Empfänglichkeit, kann man diesen Orten nachspüren, sich mit ihnen verbinden und auf sich wirken lassen. Dafür ist etwas Zeit nötig, eine grundsätzliche Offenheit und ein wacher Geist, gepaart mit dem nötigen Respekt. Orte der Kraft spenden Energie, man kann sie empfangen, aber nicht verlangen oder erwarten.

Südostasien entdecken, heißt, auch die heiligen Plätze und Kraftorte zu besuchen, die dort in großer Zahl zu finden sind, ihre Kraft zu erspüren und sie als unvergessliches Erlebnis wieder zurück in den Alltag zu bringen.



*Denpasar, Sanur: Weibliche Gottheit auf dem mythischen Vogel Garuda reitend*

# BALI

**Hauptreisezeit:** April bis September

**Regenzeit:** November bis April, sonnig bis bewölkt, nachmittags und abends immer wieder Schauer und Gewitter. Die Temperaturen sind angenehmer als in der Trockenzeit, allerdings sind Regenkleidung und Schirm erforderlich.

**Trocken und heiß:** ab April bis Oktober

**Trekking:** An den bekannten Urlaubsorten sind offizielle Trails vorhanden. Neben geplanten Touren von Touranbietern ist auch individuelles Trekking möglich.

Wanderungen sollten am besten in verkehrssarmen ländlichen Gebieten geplant werden. Wenn man sich verlaufen hat, gibt es immer einen freundlichen Menschen, der den richtigen Weg weist. Eine Kopfbedeckung ist wegen der intensiven Sonneneinstrahlung auch in der Regenzeit empfehlenswert.

**Verkehr:** Linksverkehr. Innerorts oft enge Straßen ohne Gehwege, nur bedingt geeignet für Fußgänger. Auch außerhalb von Ortschaften ist mit starkem Verkehrsaufkommen zu rechnen.

## Internationaler Flughafen

Der internationale Flughafen *Ngurah Rai* von Denpasar ist der einzige Flughafen in Bali. Praktisch alle Touristenströme laufen über ihn.

Die Taxianbieter im Flughafengelände sind

keine offiziellen Taxis, sondern Teil einer Privatfirma, die ein quasi-Monopol für den Flughafen in Anspruch nimmt.

Am besten man ignoriert alle Angebote und geht mit dem Gepäck zur nächstgelegenen Hauptstraße außerhalb des Flughafens (ca. 5 Minuten). Die offiziellen blauen Taxameter-Taxis nehmen nur die Hälfte des Fahrpreises.

**Taxis in Bali:** Taxis sind sehr frequentiert, da es an manchen Orten keinen öffentlichen Nahverkehr gibt. Durch diese Monopolstellung werden überhöhte Preise verlangt. Oft ist die Hälfte des geforderten Preises fair und realistisch. Handeln ist unbedingt erforderlich. Nachts muss allgemein mit höheren Preisen gerechnet werden.

**Taxis Denpasar:** Blaue Taxis mit 7000,- IDR Grundpreis, danach zählen Zeit und Kilometer. Durch die teilweise langen Entfernungen kann sich der Fahrpreis zu höheren Beträgen summieren.

**Öffentlicher Busverkehr in Bali:** In jeder größeren Ortschaft ist ein Weiterkommen mit sogenannten „Bemos“ oder indonesisch „Angkot“ möglich. Ein Bemo ist ein Kleinbus, oft in ziemlich heruntergekommenen Zustand, der vor allem von der einheimischen Bevölkerung genutzt wird. Diese Kleinbusse (im Gegensatz zu modernen, neuwertigen Minibussen) verbinden auch weiter auseinanderliegende Orte und bilden das Hauptverkehrsnetz Balis. Wenn man sich daran gewöhnt hat, ist ein Bemo unschlagbar, was Kosten und

Verbindungen innerhalb Balis betrifft. Die Bemo-Chauffeure sind an großes Gepäck gewöhnt und wahre Meister darin, unhandliche Stücke zu verstauen.

**Vorteil:** Günstiger als Taxis. Man kommt hautnah mit der einheimischen Bevölkerung in Kontakt. Oft sind Bemos die einzige Verbindung in abgelegeneren Gebieten. **Nachteil:** Auch in puncto Transport kennt die Geschäftstüchtigkeit der Balinesen keine Grenze. Ein Tourist zahlt für die Fahrt in einem Bemo etwa doppelt so viel wie ein Einheimischer und man sollte sich daran gewöhnen, einen fairen Fahrpreis auszuhandeln. Bemos sind für alle, die es eilig haben, nicht zu empfehlen, da die Fahrer in der Regel solange warten, bis das Fahrzeug hinreichend gefüllt ist und sich damit die Abfahrtszeiten dementsprechend verzögern können.

**Öffentlicher Nahverkehr Denpasar:** Insgesamt sind nur wenige Linien verfügbar. Bemos verkehren in festen Routen vom Zentrum

(zentraler Marktplatz) zur Peripherie und zu den einzelnen Busbahnhöfen.

#### **Busbahnhöfe:**

- **Ubung** für Busse (oft Minibusse) und Bemos in den Norden und Nordwesten (Singaraja, Gilimanuk)
- **Batubulan** für Busse in den Norden und Osten (Amlapura, Semarapura, Ubud)

**Rent a Car:** Das Anmieten von Fahrzeugen ist grundsätzlich möglich für alle, die sich zutrauen, mit dem Linksverkehr und den oft waghalsigen Manövern anderer Verkehrsteilnehmer zurechtzukommen (Internationaler Führerschein erforderlich).

**Rent a Motobike:** Vielerorts in Bali möglich, vor allem in den bekannten Urlaubsorten (Internationaler Führerschein erforderlich, Helmpflicht).

**Rent a Bike:** Fahrräder sind nur an den bekannten Urlaubsorten ausleihbar. Durch

#### **Balinesische Schamanen**

Das folgende Zitat wurde einem Internetforum entnommen:

*„Ein wahrer Balian (balinesischer Schamane), der nicht nur für Touristen da ist, ist aus genau diesem Grund schwer zu finden. Ein Balian wird für seine Dienste von seiner örtlichen Gemeinde nichts verlangen und wird seine Zeit für die Belange seines Dorfes zur Verfügung stellen. Als Tourist wirst du viel eher einen Balian treffen, der mehr an der finanziellen Seite der Geschäfte interessiert ist, als an der spirituellen.“*

*Du kannst von Glück sagen, wenn Du jemand triffst, der nicht in der Tourismus-Industrie steckt, um ein Treffen zu vereinbaren. Allerdings taucht dann das Problem auf, dass er sehr wahrscheinlich kein Wort Englisch spricht. Der Balian, zu dem ich gebracht wurde, sprach nicht einmal das normale, indonesische Bahasa.“*

die hohen, auch in der Regenzeit schweiss-treibenden Temperaturen hält sich die Zahl der Biker in Grenzen.

**Religion:** Die Mehrzahl der Balinesen ist hinduistisch mit eigenen religiösen Gebräuchen und Zeremonien. In den Tempelanlagen ist ein Zutritt ohne zeremonielle Kleidung unerwünscht oder mancherorts mit passender, nicht freizügiger Kleidung nur geduldet. Eine kleinere, aber präsen-te Religionsgruppe auf Bali ist moslemisch mit Moscheen in grösseren Orten.

## DENPASAR

Asien ist anstrengend. Mehr denn je. Wie in vielen anderen asiatischen Großstädten ist die Verkehrsdichte in Denpasar enorm und nirgendwo wünscht man sich mehr, dass Lärm und Abgase abgelöst werden von neuen Entwicklungen, Alternativen zur fossilen Verbrennung. Es gibt viel zu wenige Gehwege und Fußgänger sind kaum zu sehen. Die Stadt scheint nicht für Menschen gemacht. Horden von Motobikes, Rollern, Taxis und andere Fahrzeuge bevölkern die oft schmalen Durchgangsstraßen und machen das Überqueren der Fahrwege zur Qual. Es mutet wie ein Balanceakt an, versucht man sich am Straßenrand fortzubewegen, entgegen dem Verkehrsstrom, vorbei an kleinen Läden, mehr oder weniger heruntergekommenen Wohnhäusern und den vielen Relikten des alten, des spirituellen Den-pasars. Fast vergessene Tempelanlagen,

Räucherstäbchenduft und kleine Gaben für die Götter, die vor den Einfahrten der Häuser, auf Mauern oder vor Läden liegen, beschwören eine andere Zeit, eine Dimension, die sich anachronistisch und scheinbar widersinnig gegen die Moderne stemmt.

Aber der Schein trügt, die alte Tradition ist immer noch lebendig. Wenn man mitten in der Stadt, in der *Jalan Mertasari*, ein verlassenes, fast schmuckloses Tempelareal, **Pura Mertasari**, betritt, macht Stille den Verkehrslärm vergessen. Der Ort ist menschenleer, nur die Geister sind zu-gegen und der Wind, der den Duft der Räucherstäbchen verweht. Geschenke, bestehend aus Blumen, Reis und Getränken liegen vor den wenigen verstreuten Gebäuden. Die backofen-ähnlichen Aufbauten mit Tüchern und kleinen Ehrenschildern erinnern daran, dass der Ort auch als Bestattungsplatz dienen könnte.

Aus der Unterhaltung mit der Hüterin der Anlage erfährt man, dass hier die Geister der Vorfahren verehrt werden. Götter und Geister, aber nicht die eigenen, sondern unbekannte einer völlig anderen Kultur. Man fühlt sich etwas fremd und die Frau scheint es zu bemerken. Sie lächelt und gibt die Erlaubnis, sich doch weiter umzusehen.

Nur wenige Meter außerhalb der Anlage befindet sich ein weiteres kleines Tempelareal, ein nach allen Seiten offener Schrein eingebettet in ein Kulissee aus tropischen Pflanzen. In seiner Mitte befindet sich eine Vertiefung mit einem unförmigen, etwa zwei Meter langen und einen Meter hohen Granitblock. Eine ungewöhnliche Ausstrah-

lung geht von dem Stein aus und rings um ihn verdichtet sich die Energie. Kein Zweifel, dies ist ein heiliger Ort, unscheinbar, unbeachtet, fast prähistorisch anmutend.

### BESONDERS

Die Energie des Ortes ist fremd, doch spürbar und prägt sich ein. Man vergisst, dass man sich mitten in Denpasar befindet.

#### Biodynamische Werte von 0 - 18.000

physisch-vital	energetisch-feinstofflich	spirituell feinstofflich
<b>Pura Mertasari - Offener Schrein, Granitblock</b>		
7.500	12.000	-

## EIN STEINMETZBETRIEB

Auf der rechten Seite der stark befahrenen Jalan Mertasari (Jl. Mertasari 166) in Richtung Sanur betritt man auf dem weitläufigen Gelände eines Steinmetzbetriebs das Reich von Dämonen und Geistern, furchterregende Fratzen und aufge-



Denpasar: Mythologische Figuren

rissene Mäuler steinerne Wächter, mythologischer Tiere, Drachen, Vögel, Garudas. Die menschen- oder tierähnlichen Steinplastiken sind mit einem grünen Moosüberzug bedeckt und man fühlt sich an die olmekischen oder aztekischen Statuen und Figurinen Mexikos erinnert. Die Stellung von Händen, Armen, Beinen und die Ausrichtung von Kopf und Gliedmaßen weisen auf sogenannte „Kraftstellungen“ hin. Durch die besondere, über einen längeren Zeitraum eingenommene Körperstellung, wird die Aufnahme kosmischer Energien und eine Zunahme körperlich-

### Zeremonieller Dolch Kris und Nagas in Bali

*Bei dem in der malaiischen Inselwelt weit verbreiteten Kris, einem gewellten zeremoniellen Dolch, wird die Verbindung zur Naga, der mythischen Schlange, häufig durch einen Schlangenkopf, gelegentlich auch Elefantenkopf am Schaft deutlich. Die Art, wie der Kris getragen wird, zeigt den gesellschaftlichen Rang seines Besitzers.*

*Auf Bali wird der Kris als Träger übernatürlicher Kräfte in Zeremonien eingesetzt. Die balinesische Welt ruht auf einer Schildkröte (Bedawang) und den beiden Schlangen Anantabhoga und Basuki. Holzskulpturen zeigen eine gekrönte Nagaschlange auf dem Rücken einer Schildkröte und obenauf die Reisgöttin Devi Sri.*



energetischer Kräfte aktiviert, eine Voraussetzung dafür, Zugang zu anderen Bewusstseinszuständen zu erhalten. Die steingewordenen, altbalinesischen Ausdrucksformen der Skulpturen weisen auf übersinnliche, astrale Traumwelten und Grenzreiche menschlicher Erfahrung hin.

Diese mythologischen Figuren und dämonischen Gestalten erweisen sich in der biodynamischen Messung oft als negativ. Man kann davon ausgehen, dass die Eingangsbereiche zu sakralen Bauwerken, vor denen dämonische Wächterfiguren zu finden sind, sowohl in Bali oder anderen Ländern Südostasiens, allgemein negativ geladen sind und zunächst Energie entziehen, in etwa gleichbedeutend mit einer Art „Schwellenangst“, um dann den Besucher im Innern des Heiligtums wieder positiv zu „polen“.

## SANUR

Es sind diese zwei Gesichter Balis und ganz Asiens, die aufwühlen: Die lärmende, alles beherrschende Mobilität und Verkaufsmentalität und daneben die unterschwellig immer präsente, dem westlichen Menschen so fremde Gegenwart von Religion und Kultur. Um dieser Widersprüchlichkeit auszuweichen, sucht man nach Ruhepunkten und einer gewissen Beschaulichkeit. Im Osten von Denpasar, in **Sanur**, mit seinen Stränden, Cafés und Boutiquen kann man fündig werden, jener Teil Balis, an dem im 17. Jhdt. die ersten holländischen Kolonialtruppen an Land gingen.

Vier bis fünf Kilometer zieht sich die Ufer-

promenade von Sanur hin (*Pantai Sanur*). Der Rad- und Spazierweg führt vorbei an luxuriösen Resorts und Hotelanlagen, stilvollen Anwesen mit gepflegten tropischen Gärten, großen und kleinen Restaurants, Cafés, Juicebars und Souvenir-Ständen. Wie überall in Bali muss damit gerechnet werden, dass die Verkäufer ihr Kunsthandwerk offensiv anbieten, was bedeutet, dass man allorts und zu jeder passenden und unpassenden Gelegenheit angesprochen wird. Ein wenig Höflichkeit, Geduld und ein „dickes Fell“ helfen darüber hinweg. Das Meer ist hier gebändigt, denn 400 m vor dem Strand befindet sich ein Korallenriff, das die großen Wellen abhält und das Schwimmen erleichtert.



*Sanur: Strandblick auf die Insel Lembongan*

### BESONDERS

Sanur bietet Entspannung pur, ein schönes Panorama und Ausblicke auf die Berge im Norden, die Insel Lembongan und die tropischen Gärten am Strand.

### TIPP

Auch das Wechseln von Geld ist in Sanur günstiger als anderswo. Mehrere Anbieter konkurrieren um die beste Rate.

deren Altar ein steinerner *Trilingam*, (drei Phallusse), die der Trinität *Brahma-Vishnu-Shiva* geweiht ist, steingewordene, vorzeitliche Mythen, die mit Schöpfung, Werden und Vergehen zu tun haben. Dieser ehrfurchtgebietende Ort ist eines der ältesten Heiligtümer, die man auf Bali findet und tief verwurzelt mit der Geschichte und den religiösen Mythen dieser Insel, vielleicht auch der gesamten Erde. Dabei entspricht die erste Ebene der Anlage dem männlichen Teil (Brahma-Vishnu-Shiva und Ganesch). Die zweite Ebene, die durch abwärtsführende Stufen zu erreichen ist, erweist sich mit einem Lotusteich und einer Quelle als weibliche Ebene der Fruchtbarkeit, die den weiblichen Gottheiten *Parvati*, *Dewi Danu* (Göttin der Gewässer), *Dewi Sri* (Göttin der Schönheit und des Reisanbaus) und *Ibu Pertiwi* (Mutter Erde) gewidmet ist. Ein heiliger Banyan-Baum steht oben an den Stufen zwischen den beiden Ebenen und bildet die Verbindung.

„*Kaja*“ steht in der balinesischen Mythologie für „positiv, männlich, Berg oder göttlich“ und „*Kelod*“ für „weiblich, negativ, Meer/Wasser und irdisch“. Diese Zweiteilung in „*Kaja*“ und „*Kelod*“ findet sich auch in Goa Gaiah und entspricht der ersten und zweiten Ebene der Tempelanlage – ein in die sichtbare Realität versetzter Schöpfungsmythos.

Seltsamerweise enthält der Name dieses Erdheiligtums dieselbe Bezeichnung für Erde, nämlich „*Gaia*“, wie das Altgriechische, was den Schluss zulässt, dass eine ursprüngliche, allen Kulturen zugrundeliegende Leitkultur diesen Namen geprägt haben könnte.

## BESONDERS

Goa Gaiah ist ein uralter, ehrfurchtgebietender Ort, mit männlich-weiblichen Ur-Energien, die dort noch immer lebendig sind.

## TIPP

In der Nähe des Lotusteichs, weiter östlich, im Auslauf eines Baches, findet sich ein riesiger unförmiger Granitblock. Über den Bach führt eine kleine Brücke und man kann direkt darunter im Rinnsal auf Steinen um diesen Block herumbalancieren. Im hinteren, von den Besuchern abgewandten Teil des Felsens, finden sich Eingravierungen, die angeblich von einem sehr alten Buddhatempel stammen, der durch ein Erdbeben zerstört wurde.

Biodynamische Werte von 0 - 18.000		
physisch-vital	energetisch-feinstofflich	spirituell feinstofflich
<b>Pura Goa Gaiah - Elefantenhöhle (Dämonenmaul)</b>		
7.000	-13.000	-
<b>Pura Goa Gaiah - Elefantenhöhle (Trilingam)</b>		
8.000	12.500	18.000
<b>Pura Goa Gaiah - Quelle oberhalb des Bassins</b>		
9.500	13.500	18.000

## GUNUNG KAWI

Die Straße nach *Tampaksiring* zweigt ca. 500 Meter nach Goa Gaiah links ab. Nach rund einem Kilometer sieht man auf der rechten Seite das **archäologische Museum** von Ubud. Es wird zur Zeit restauriert und die Wiedereröffnung ist für 2017 geplant.



## SIDEMEN, PURA ASMARA

Wandert man von **Sidemen** aus talwärts in Richtung der Ortschaft *Sangkan Gunung*, kommt man nicht nur an einigen schön gelegenen Resorts und Reisterrassen vorbei, sondern hat unten am Fluss *Sungai Unda* (Google Maps: „*Tukad Yeh Unda*“) bei der Brücke zugleich einen Ausgangspunkt für eine Wanderung zum **Pura Asmara-Tempel**, auf einer Bergspitze hoch über dem Tal in westliche Richtung, dessen elfstufiger Meru bereits von weitem sichtbar ist (Google Maps: „*Pura Bukit Sangkan Gunung*“). Der Weg führt entlang des Flusses und macht dann eine Rechtskurve hinauf zum Ort *Klunga*. Am Ortsende nimmt man nicht den ersten, sondern den zweiten Treppenaufgang, der nach links zu einem Tempel auf halber Höhe des dicht bewaldeten Berges führt. Von hier aus hat man einen weiten Blick ins Tal, zum Mount Agung und die Landschaft um Sidemen. Hinter der Tempelanlage öffnet sich ein verschlungener, gut begehbarer Pfad, der steil durch den Bergwald mit tropischer Vegetation in die Höhe führt. Irgendwann endet der Pfad bei den ersten Häusern von *Sangkan Gunung* und ein langer Treppenweg führt zwischen Kaffeepflanzungen hindurch zum Heiligtum. Dass der Tempelbezirk verschlossen ist und nur an Festtagen geöffnet wird, tut der Ausstrahlung des Ortes keinen Abbruch. Man spürt, dass Pura Asmara ein besonderer Ort ist, wenn man dort verweilt und den Blick über die Landschaft am Fuß des Mount Agung schweifen lässt.

Der Weg führt – immer mit dem Blick auf

den Mount Agung – weiter über Sangkan Gunung in Richtung *Muncan* (fünf Kilometer), vorbei an Dörfern, Reisfeldern mit arbeitenden Bauern, kleinen Tempelanlagen und am Straßenrand ausgebreiteten Planen, auf denen Reis, Nelken oder Kaffeebohnen zum Trocknen ausliegen. Auf halbem Weg Richtung Muncan kann man umkehren und zurück zur Abzweigung zur malerischen Straße hinunter nach *Pondok Tepi* gehen. Wer noch fit ist, kann weiter nach Muncan wandern und von dort ein Taxi oder Bemo zurück nach Sidemen nehmen.

### BESONDERS

Authentisches Bali mit tollen Ausblicken auf den Mount Agung und dem Besuch von Pura Asmara, einem wunderschönen Bergheiligtum.

### TIPP

Nahe *Rendang* ist der Ausgangspunkt für das *River-Rafting* auf dem Fluss *Telaga Waja* nach *Tangkup* an der Straße nach Sidemen gelegen (Länge: ca. 16 km).

Biodynamische Werte von 0 - 18.000		
physisch-vital	energetisch-feinstofflich	spirituell feinstofflich
<b>Pura Besakih</b>		
7.500	11.000	15.500
<b>Mount Agung - Gipfelbereich</b>		
9.500	13.500	-
<b>Pura Asmara</b>		
8.000	11.000	14.000



*Kuala Lumpur: Botanischer Garten*

# WESTMALAYSIA

**Hauptreisezeit Ostküste:** April bis Oktober  
**Hauptreisezeit Westküste** (Andamanküste): November bis April

**Monsunzeit Ostküste:** November bis März, sonnig bis bewölkt, oft schwüle Temperaturen, immer wieder länger andauernde Schauer und Gewitter, hauptsächlich nachmittags und abends, Regenkleidung und Schirm erforderlich. In den Bergen (Cameron Highlands) und vor allem an der Ostküste (Kota Bharu) kann es längerdauernd bewölkt und regnerisch sein (ab November bis März). Aus diesem Grund ist dort das touristische Angebot in diesen Monaten auf ein Minimum beschränkt.

**Monsunzeit Westküste:** April bis November

**Trekking:** Offizielle Trails sind in wichtigen Urlaubsgebieten, vor allem auch im Taman Negara-Gebiet ausgeschrieben. Neben geplanten Touren von Anbieterfirmen ist auch individuelles Trekking möglich.

**Verkehr:** Linksverkehr. Fußgänger haben es in Malaysia allgemein leichter als in anderen asiatischen Ländern.

**Taxis:** Durch den funktionierenden öffentlichen Nahverkehr mit Bussen hat sich keine Monopolstellung entwickelt, trotzdem ist das Aushandeln des Fahrpreises erforderlich. Nachts muss mit grundsätzlich höheren Preisen gerechnet werden. Überlandtaxis für Fahrten in alle Teile des

Landes und Singapore können in der *Pudu Sentral Station/ Kuala Lumpur* gebucht werden.

**Züge:** Ab *KL Sentral* (Hauptbahnhof) in den Norden (Butterworth/Penang), Kota Bharu und Singapore.

**Öffentlicher Busverkehr:** Malaysia ist mit einem dichten Busnetz überzogen, das von Kommunalbussen zu klimatisierten Mini- und Überlandbussen alles zu bieten hat.

**Internationaler Flughafen Kuala Lumpur:**  
 KLIA 1 – internationale Abflüge (alle Fluglinien)  
 KLIA 2 – ausschließlich **Air Asia Terminal** für internationale Abflüge

Durch die beiden Terminals, vor allem die günstigen Air Asia-Flüge von KLIA 2 aus, ist Kuala Lumpur ein „Hub“ (Knotenpunkt) für Ziele in ganz Asien.

Beide Flughafen-Terminals, die drei Kilometer auseinanderliegen, sind mit dem *KLIA-Ekspres* vom Stadtzentrum (KL-Sentral) erreichbar. Außerdem sind zahlreiche Buslinien verfügbar, die die beiden Terminals miteinander verbinden, ins Zentrum fahren und weitere Fernreisemöglichkeiten bieten.

Die Buslinien sind in der Regel günstiger als der *KLIA-Ekspres*. Wer es bequemer haben will, kann die Taxis am Flughafen in Anspruch nehmen.

**Öffentlicher Nahverkehr Kuala Lumpur:** Neben den Stadtbuslinien ist das Monorail-, LRT- und Komuter-System, mit dem zentra-

sem Grund sehenswert ist. Der Rundgang durch das Zentrum führt als nächstes zur *Chinatown* und dem in der Nähe der Pasar Seni LRT-Station und dem Chinese Morning Market gelegenen **Sri Mahamariamman Temple**, der 1873 als privater Schrein einer Hindu-Familie gegründet und 1920 für die Öffentlichkeit freigegeben wurde. Der eindrucksvolle Gopuram, der turmartige Aufbau am Haupteingang, enthält 228 kunstvolle Bildnisse von Hindu-Gottheiten, ein Ort mit zeremonieller Bedeutung, der an Hindu-Festtagen wie *Deepavali* oder *Thaipusam* ein Zentrum der Verehrung ist. Nach 300 Metern, einige Schritte in östlicher Richtung vom *Central Market* entfernt, findet man den **Sin Sze Si Ya-Tempel**, in seiner Art typisch mit Schnitzereien und Malereien im altchinesischen Stil und einem Hauptaltar mit taoistischen Gottheiten.

Um eine der ältesten Moscheen der Stadt, die 1907 erbaute **Jamek Moschee** mit maurischen und nordindischen Stilelementen zu erreichen, kehrt man am besten über den Central Market zurück zur Pasar Seni LRT-Station. Von dort geht es eine Station zur Haltestelle „Masjid Jamek“ und dann wenige Meter zur Moschee, die malerisch unter Kokospalmen am Zusammentreffen der Flüsse *Sungai Klang* und *Sungai Gombak* gelegen, ein Kleinod im hektischen Treiben der Stadt ist. Ebenfalls lohnenswert ist ein Besuch des in südlicher Richtung auf dem *Robson Hill* gelegenen **Thean Hou Temple**, einer der größten Tempel des chinesischen Buddhismus in Südostasien mit einem schönen Aus-

blick über Kuala Lumpur. Man erreicht den Tempel am besten von „KL Sentral“ aus über die LRT-Station *Tun Sambanthan*. Die Geschichte seiner Erbauung reicht mehr als 100 Jahre zurück und die moderne Form wurde 1987 fertiggestellt. Er ist *Tian Hou*, der Königin des Himmels geweiht, bekannt im südlichen Asien auch unter dem Namen *Ma-tsu*. Ihr in Goldtönen gehaltenes Altarbild ist ein magischer Anziehungspunkt. Verehrt werden außerdem die Göttinnen *Shui Wei Sheng Niang* (Göttin der Ufer und Strände) und *Kwan Yin* (Göttin der Barmherzigkeit). Eingebettet in das Laub der Bäume am Robson Hill überstrahlt seine Lage und majestätische Größe weithin die Umgebung. Nachts ist



Kuala Lumpur: Skyline und alter Hauptbahnhof

der gesamte Tempelkomplex beleuchtet und spektakulär in ein rötliches Licht getaucht.

Die vorherrschende Farbe Rot der Säulen und riesigen Drachenfiguren symbolisieren Glück, Wohlstand und langes Leben und sind gleichzeitig das Erkennungszeichen dafür, dass man sich in einem himmlischen Bereich befindet. Neben einer Gebethalle mit Altären im Inneren des Tem-

nen Buddha-Schrein. Im obersten Stockwerk befinden sich zwei gegenüberliegenden verglaste Vitrinen mit jeweils verschiedenen Heiligen- und Buddha-Statuen, die symbolhaft für Tugenden und Aufgaben zur Verbreitung von Dharma, der buddhistischen Lehre, stehen.

#### BESONDERS

Nam Thean Tong und Sam Po Tong sind zwei faszinierende Tempelanlagen mit starker energetischer Ausstrahlung, die den Besucher ins alte China zurück zu verset-



Ipoh: Sam Poh Tong - Landschaftsgarten

zen vermögen. Höhepunkt ist die Garten- und Teichanlage in Sam Poh Tong, ein Juwel und authentisches Musterbeispiel für chinesische Landschaftskunst, das in dieser Form Seltenheitswert haben dürfte.

#### TIPP

– Die Tempelanlagen sind mit Buslinie 66 von Medan Kidd aus zu erreichen. 500 m weiter stadtauswärts, auf der linken Seite, befindet sich ein sehenswerter *Kwan Yin-Tempel*, ebenfalls in einer Höhle desselben Kalksteinmassivs.



Sam Poh Tong: Buddha- und Bodhisattva-Statuen

- Zur chinesisch-buddhistischen Tempelanlage *Perak Tong*, 6 km in nördlicher Richtung vom Zentrum fährt die Buslinie 144 ab Medan Kidd. Die Anlage mit vielen Heiligenfiguren, 40 Buddha-Statuen und einer Aussichtsplattform wurde 1926 als Höhlentempel in einen Kalkfelsen gebaut.
- Der Spa-, Wasser- und Erlebnispark *Lost World of Tambun* befindet sich 10 Kilometer östlich von Ipoh, direkt neben den aus der Erde sprudelnden heißen Quellen. Busse ab Medan Kidd von 6 – 18 Uhr.

#### Biodynamische Werte von 0 - 18.000

physisch-vital	energetisch-feinstofflich	spirituell feinstofflich
<b>Nam Thean Tong-Tempel</b>		
7.500	11.500	14.000
<b>Sam Po Tong-Tempel</b>		
7.500	11.000	14.000
<b>Sam Poh Tong-Tempelgarten</b>		
8.000	13.500	-
<b>Perak Tong</b>		
7.500	10.000	14.000

# MITTEL- UND NORDTHAILAND

**Hauptreisezeit:** November bis April

**Monsunzeit:** April bis November

**Trekking:** Offizielle Trails sind in den interessanten Urlaubsgebieten vielerorts ausgeschrieben. Nebengeplanten Touren von Touranbietern ist auch individuelles Trekking möglich.

**Verkehr:** In Thailand herrscht Linksverkehr. Für Fußgänger in Großstädten wie Bangkok ist das Überqueren breiter, vielbefahrener Straßen wenig ratsam. Abhilfe schafft deshalb die nächste Fußgängerbrücke. Auch die Smogbelastung und die hohe Luftfeuchtigkeit in den Ballungsräumen kann für empfindliche Personen zur Belastung werden. Thailand und insbesondere der Großraum Bangkok hat weltweit die längsten Verkehrstaus zu vermeiden. Durchschnittlich steht ein Verkehrsteilnehmer 61 Stunden im Jahr im Stau.

**Taxis:** Durch den funktionierenden öffentlichen Nahverkehr hat sich keine Monopolstellung entwickelt, dennoch ist das Aushandeln des Fahrpreises unbedingt erforderlich, wenn nicht nach Taxameter gefahren wird. Nachts muss mit grundsätzlich höheren Preisen gerechnet werden. In bestimmten Gebieten wie z.B. Bangkok sind Taxis für Besucher, die kein Risiko ein-

gehen wollen, ihr Ziel ohne größere Umwege zu erreichen, das Mittel der Wahl. Dabei sollte man sicher gehen, dass das Fahrtziel verstanden wurde. Eine schriftliche Angabe des Fahrtziels z.B. eine Visitenkarte oder eine digitale Map (am besten in thailändisch), sollte man immer parat haben. Die offenen Mehrpersonen-Taxis („*Songthaew*“ - *gespr.:* „*Songtǎ-u*“) sind ideal, um preiswert feste Routen innerhalb von Stadtgebieten anzufahren. Daneben gibt es eine Unzahl an Tuk-Tuks und Motorradtaxis, die an allen Verkehrsknotenpunkten zu finden sind und individuelle Touren bedienen. Der Preis für die Fahrt sollte ausgehandelt werden, wobei mit den smogbelasteten Verkehrstaus in den Rushhour-Phasen (ca. 4 - 5 Std.) in Bangkok und anderen größeren Städten gerechnet werden muss. Wer es eilig hat, bedient sich in solchen Zeiten eines Motorradtaxis, das meistens mehr oder weniger elegant imstande ist, sich zwischen den im Stau wartenden Fahrzeugen hindurchzuschlängeln.

**Züge:** Ab *Hua Lamphong* (Hauptbahnhof) fahren Züge von Bangkok in den Norden (Chiang Mai), Nordosten (Udon Thani), Osten (Ubon Ratchathani) und in den Süden bis nach Nakhon Si Thammarat und Yat Hai.

**Öffentlicher Busverkehr:** Thailand ist mit einem dichten Busnetz überzogen, das von manchmal etwas heruntergekommenen Kommunalbussen zu klimatisierten Mini- und Überlandbussen alles zu bieten hat. Die roten Linientaxis (Songthaews), meist



eine ganztägige Tour. Die goldglänzende Pracht des ab 1782 erbauten *Wat Phra Kaew*, eine der zentralen Wallfahrtstätten des Theravada-Buddhismus in Thailand, zieht viele einheimische und ausländische Besucher an. Ein quadratischer, mit Bildern aus dem thailändischen *Ramayana-Epos* (*Ramakien*) geschmückter Wandelgang führt um die gesamte Tempel-Anlage, die von Dämonen (*Yaksas*), *Nagas* (Drachen und Schlangen), *Garudas* (mythologischer Vogel und Reittier von Vishnu) und *Kinaras* (halb Mensch, halb Tier) bewacht wird. Die Bauten von Wat Phra Kaew stehen auf Marmorplattformen und als erstes sticht der gewaltige goldene *Chedi* (spitzförmiger Stupa) ins Auge, errichtet von König Rama IV., mit einer Reliquie Buddhas. Hauptattraktion ist der *Bot*, die Hauptkapelle des *smaragdnen Buddhas* (*Emerald Buddha*) aus grün-blauer Jade gefertigt, die meistverehrte Buddha-Statue Thailands und National-Heiligtum unter einem goldenen, stupa-förmigen Ehrenschirm. Das Alter der nur etwa 70 cm grossen, in eine golddurchwirkte Robe gekleideten Statue ist ungewiss und von Legenden umwoben. Bereits im 15. Jhdt. war sie in einem Tempel von Chiang Mai zu finden und gelangte im 16. Jhdt. nach Luang Prabang und Vientiane und später wieder nach Thailand zurück. Die Robe wird dreimal im Jahr in einer prunkvollen Zeremonie gewechselt (März, Juli und November – Sommer, Regenzeit und Winter). Dieser überaus starke, zentrale Ort, innen mit Bildern aus dem Leben von Buddha und außerhalb bewacht von mythischen Wesen, ist mit Energien aufgeladen und



Wat Kaew

bei einem Besuch ist eine entsprechende Andachtsstellung in der Hocke mit nach hinten zeigenden Fußsohlen angemessen (ohne Schuhe, wie in allen Tempelbereichen).

Auf dem Gelände befinden sich weitere Gebäude: Die königliche Bibliothek mit religiösen Schriften, ein Steinmodell des kambodschanischen Angkor Wat und das königliche Pantheon mit einem Tempelturm (Prang).

Eine weitere Hauptattraktion ist der *Königspalast*, der durch ein Tor hinter der Kapelle des Emerald Buddhas zu erreichen ist. Zunächst gelangt man zur ganz im Thai-Stil, 1785 von *Rama I.* errichteten *Amarinda Vinichai Hall*, mit einem Thronsaal, der bei Staatszeremonien Verwendung findet, dann zum zentralen Bauwerk, dem *Phra Chakri Maha Prasat* (Empfangshallen, königliche Gemächer und Thronsaal), dem prächtig dekorierten *Amphornphimok* (Umkleidepavillon) und schließlich zum *Dusit Maha Prasat* (Audienz- und Krönungshalle) mit dem vierfach gestaffelten Dach und dem neunstufigen Turm, in dem die verstorbenen Mitglieder des Königshauses aufgebahrt werden.

Der *Lak Muang Shrine* mit dem schlanken,

diese Brücke überquert, sieht man nach weiteren 200 m auf der linken Seite das in der späteren Ayutthaya-Phase erbaute und von der Zerstörung ausgesparte **Wat Na Phra Men**, mit einem imposanten, 50 m langen und 16 m breiten Ubosot, der 1503 errichtet wurde. Sein Giebel über dem Eingangsbereich zeigt den Gott *Vishnu* auf dem mythischen Vogel *Garuda* reitend, der mit der Schlange *Naga* kämpft.

Dieses in der Mythologie häufig vorkommende Motiv beschreibt die Kräfte des Himmels (*Garuda*), die mit den Kräften der Erde (*Naga*) in Berührung sind. Diese kosmotellurischen Kräfte formen zusammengekommen einen magischen (Energie-) Knotenpunkt, ein Mythos, der auch im aztekischen Mexiko Bedeutung hat. Das Hauptbildnis im Inneren der Kapelle ist *Phra Buddha Nimit*, ein sitzender Buddha in der Haltung „Unterwerfung des Mara“, dargestellt mit königlichem Ornat. Im kleineren *Viharn Noi Phra Khan Thavarat*,

tung“ mit beiden Händen auf den Knien, auf einem Lotos sitzend. Die Ausstrahlung von *Phra Khantharat* ist fast lebensecht und überwältigend.

Am Flussufer, etwa drei Kilometer südwestlich des Ancient Palace, steht **Wat Chai Wat-tanaram** mit dem größten erhalten gebliebenen, 35 m hohen Prang. Es wurde 1630, in der späteren Ayutthaya-Phase, erbaut. Der zentrale Prang, den Berg Meru symbolisierend, ist an den Kardinalpunkten



Ayutthaya: Wat Phra Si San Phet



Wat Mahathat: Buddha-Kopf

findet man eine über fünf Meter hohe Buddha-Statue aus dunkelgrünem Quarzit in der ungewöhnlichen „europäischen Hal-

von vier kleineren Prangs umgeben. Um den Zentralbereich mit den Überresten des Ubosot gruppieren sich weitere acht Chedis, die durch eine Galerie mit sitzenden Buddha-Statuen verbunden sind, die meisten von ihnen ohne Kopf. 1987 restauriert, ist der Tempel mit seinen dekorativen Elementen und Reliefs einer der eindrucksvollsten der gesamten Anlage.

Im Südosten der Anlage, an der Mündung des Pasak Flusses in den Chao Phraya, steht **Wat Phanan Choeng**, bereits kurz vor der Ayutthaya-Zeit erbaut und heute noch in Gebrauch. Viele Besucher kommen hierher, um der großen Buddha-Statue, *Phra*



### Biodynamische Werte von 0 - 18.000

physisch-vital	energetisch-feinstofflich	spirituell feinstofflich
<b>Um Phang Gebiet (Mittelwert)</b>		
8.500	10.500	-
<b>Thi Lo Su-Wasserfall</b>		
9.000	13.500	-

## NORD-THAILAND

### CHIANG MAI

Das historische Zentrum von **Chiang Mai**, der Hauptstadt der Nordprovinz, hat eine über 800 Jahre alte Geschichte hinter sich. Nirgendwo sonst ist die jahrhundertealte Präsenz der Religion stärker zu spüren wie hier und prägt die Atmosphäre der Stadt. Große und kleine Tempelanlagen wechseln sich ab, Holz- und Steinbauwerke, die meisten im ursprünglich thai-laotischen Lanna-Stil erbaut, über und über mit kunstvollen Schnitzereien verziert. *Lan Na* oder *La Na Thai*, wörtlich „das Land der Millionen Reisfelder“, war eine im 13. Jhdt. gegründete Föderation von kleinen Königreichen in Nord-Thailand mit Chiang Mai als Mittelpunkt. Zu ihrem Einflussbereich gehörten Gebiete im heutigen Nordosten Myanmars, Laos und Yunnan (Südchina) mit einer jeweils eigenen Kultur, Sprache

und Schrift. Erst im 19. Jhdt. begann die Eingliederung in den siamesischen Zentralstaat.

Wer die Altstadt, umgeben von einem insgesamt 16 km langen Stadtgraben und einer mehrspurigen, vielbefahrenen Ringstraße, hinter sich lässt, betritt das neue, moderne Chiang Mai mit den Hochbauten, Hotels, Supermärkten und Gewerbegebieten, eine Peripherie, die sich immer weiter ausdehnt, denn die Stadt ist nicht nur ein touristisches Highlight, sondern Anziehungspunkt für Thailänder aus ärmeren Gebieten, die hier ihr Glück versuchen und – nicht zu vergessen – für Expats aus aller Welt.

Der **Sompet Market** mit Obst- und Gemüseständen und die kleinen Sois im Nordosten der Altstadt, mit dem Gewirr kleiner parallel laufender Gassen und einem vielfältigen Angebot an Gastehäusern, Pubs und Restaurants, ist ein guter Ausgangspunkt, um einen Rundgang zu beginnen. Geht man vom Market den *Soi 7* in westliche Richtung, erblickt man auf der rechten Seite das langgezogene Pagodendach und den glockenförmigen Chedi von **Wat Lam Chiang**, ein Ganesha-Heiligtum mit einem großen Elefanten aus Holz, einem Ganesha-Tempel und kunstvollen kleinen Geisterhäuschen und Stupas im Innenhof. Soi 7 mündet in die *Ratchaphakhinai Rd.*, neben der parallelen *Phapokklao Rd.* weiter im Westen, die Hauptdurchgangsstraße von Süden nach Norden. Gleich um die Ecke, stadtauswärts, kommt man zum **Wat Chiang Man**, links an der *Ratchaphakhinai Rd.*, erbaut 1297 mit einem großen, in den zwanziger Jahren des 20. Jhdts. restaurier-



Doi Suthep Nationalpark: Tropischer Trockenwald

**Mok Fa**, ein weiterer spektakulärer 60 m hoher Wasserfall ist von Chiang Mai in einer Tages-Tour auf der Straße 107 über *Mae Rim* nach *Mae Tang* erreichbar. Die Abzweigung vor Mae Tang führt mehrere Kilometer in Richtung *Pai* zum Wasserfall, der in einem tropischen Waldgebiet

gelegen, im natürlichen Pool unterhalb der Wasserfontänen zum Baden einlädt.

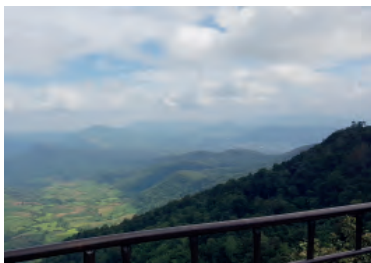
#### BESONDERS

Lohnende Tagesausflüge von Chiang Mai aus führen in den artenreichen tropischen Trockenwald mit imposanten Wasserfällen, endemischer Flora und Fauna und zur königlichen Residenz Bhubing Palace.

#### TIPP

Außer am Wochenende sind Unterkünfte in der Nähe vom Doi Suthep auch spontan buchbar. Ein möglicher Ausgangspunkt für Touren im Nationalpark ist der Parkplatz auf dem Bergsattel zwischen Doi Pui und Doi Suthep.

Biodynamische Werte von 0 - 18.000		
physisch-vital	energetisch-feinstofflich	spirituell feinstofflich
<b>Doi Suthep National Park (Mittelwert)</b>		
9.000	10.500	-
<b>Bhubing Palace</b>		
9.000	10.000	-
<b>Mae Sa, Mae Yim, Tat Mok-Wasserfälle</b>		
9.000	10.000	-
<b>Sri Sangwan-Wasserfall</b>		
9.000	10.000	-
<b>Mok Fa-Wasserfall</b>		
9.000	10.500	-
<b>Montha Tan-Wasserfall</b>		
9.000	10.500	-



Chiang Mai: Berglandschaft

## DOI INTHANON NATIONALPARK

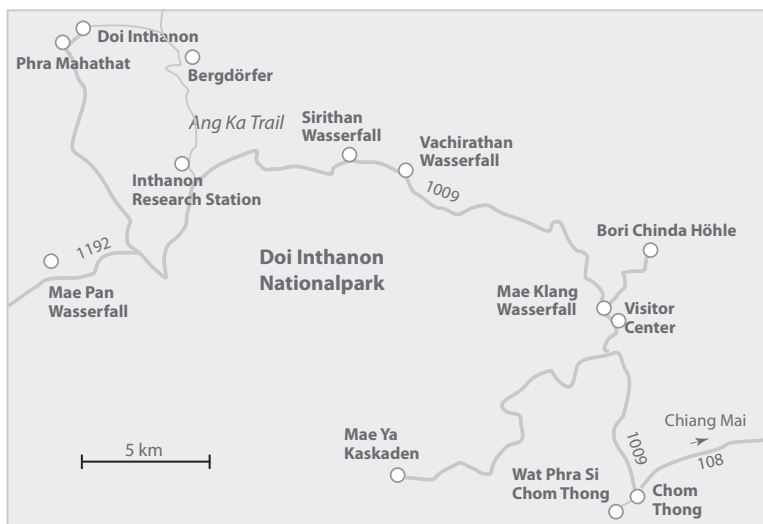
Die Stadt **Chom Thong**, das Tor zum **Doi Inthanaon Nationalpark** liegt 58 km südöstlich von Chiang Mai am Highway 108. Das dortige **Wat Phrathat Si Chom Thong-Kloster** beherbergt neben bronzenen Buddha-Statuen in einem zweiten, im Lanna-Stil erbauten Vihara die kostbare Reliquie *Phra Boromathat Chom Thong*, die von Buddha selbst abstammen soll. Das Klos-

ter, ein bekanntes Wallfahrtsziel, wurde im 14. Jhdt. erbaut und soll anderen Quellen zufolge bis ins 8. Jhdt. zurückdatieren. *Doi Inthanon*, der höchste Berggipfel Thailands mit 2565 m, überragt den 482 km<sup>2</sup> großen Doi Inthanon Nationalpark, 95 km südöstlich von Chiang Mai, Wasserscheide und Quellgebiet mehrerer Flüsse. In einem der beiden Stupas unterhalb des Gipfels ruht die Urne von *König Inthawichayanon*, die alljährlich von tausenden Thailändern besucht wird. 1899 wurde der *Doi Angka* zu Ehren des Königs in Doi Inthanon umbenannt.

Wunderschöne Naturschauplätze, die größte Bandbreite an seltenen Vogelarten in Thailand (362 Arten), Höhlen und Wasserfälle, darunter die **Bori Chinda Cave**, der **Vacharithan Wasserfall** und die **Mae Ya Kaskaden**, eine der schönsten von Thailand, laden zu Wanderungen auf den Trails des

Nationalparks ein, wobei besonders der Höhenweg *Gew Mae Pan Trail* zu den Stupas in Gipfelnähe mit einer Dauer von zwei Stunden auch für weniger Ambitionierte empfehlenswert ist. Der *Ang Ka Trail* weiter oben, unterhalb des Gipfels in der Nähe der Ranger Station, führt durch ein reizvolles, beinahe mystisch anmutendes Waldgebiet mit wilden Orchideen, flechtenbewachsenen Feuchtwäldern und seltenen Vogelarten, die dort heimisch sind. Der Gipfel des Doi Inthanon kann mit dem Auto auf einer kurvenreichen Straße erreicht werden. Obwohl die Straße gut befestigt ist, dauert die Fahrt auf stark ansteigendem Terrain von Chom Thong aus 45 Minuten. Wer kein eigenes Fahrzeug zur Verfügung hat, kann von der Busstation in Chom Tong aus ein Songtheaw mieten, das zum Gipfel hochfährt.

Die Umgebung des viel fotografierten **Mae**



*Doi Inthanon Nationalpark*



*Oudomxay, Nordlaos: Stupa*

# LAOS

**Hauptreisezeit:** November bis April, wobei zwischen März und Mai mit hoher Luftfeuchtigkeit gerechnet werden muss.

**Regenzeit:** Mai bis November

**Trekking:** Einige offizielle Trails sind in den wichtigen Urlaubsgebieten ausgeschrieben. Neben geplanten Touren von Touranbietern ist auch individuelles Trekking möglich. Vorsicht ist bei Wanderungen in Ost-Laos geboten. Dort befinden sich aus der Zeit des Vietnamkrieges (Ho-Chi-Minh-Pfad) noch immer Blindgänger im Boden.

**Verkehr:** In Laos herrscht Rechtsverkehr. Anders als in Thailand ist das Verkehrsaufkommen in Laos geringer und nur in den Ballungsräumen Vientiane, Savannakhet, Pakse und Luang Prabang muss zu den Rushhours mit dichterem Verkehr gerechnet werden.

Die Nationalstraße Nr. 13 ist die Hauptverbindung zwischen dem Norden von Laos und dem Süden. Sie ist im Gegensatz zu anderen Straßen immer befahrbar. Wetterbedingte Probleme können auf der Route Huay Xai – Luang Nam Tha (Rd.Nr. 3) und auf der Südroute in Richtung Vietnam (Rd.Nr. 18) auftreten.

**Taxis:** Taxis sind nur in größeren Städten wie Vientiane und Luang Prabang in Form von Flughafentaxis verfügbar, beschränken sich in der Regel aber auf Pickups mit

Bänken, Tuk-Tuks und Fahrradtaxis. Das Aushandeln des Fahrpreises ist erforderlich, da nicht nach Taxameter gefahren wird. Nachts muss mit grundsätzlich höheren Preisen gerechnet werden.

**Züge:** Laos hat kein öffentliches Zugsystem. Die einzige Eisenbahn-Verbindung führt vom thailändischen *Nong Khai* nach *Thanaleng* auf der laotischen Seite der Freundschaftsbrücke.

**Öffentlicher Busverkehr:** Das funktionierende Busnetz in Laos ist die wichtigste Transportmöglichkeit und verbindet die einzelnen Landesteile miteinander. In größeren Städten fahren Kommunalbusse, für weitere Strecken sind einfache, etwas ältere Busse ohne Klimaanlage, vor allem klimatisierte Mini- und Überlandbusse Hauptbeförderungsmittel.

Außerhalb der Städte macht während der Regenzeit der manchmal schlechte Straßenzustand oder Straßen ohne Asphaltbelag eine längere Fahrt beschwerlich.

## Internationale Flughäfen

Die meisten Flüge von und nach Laos laufen über den *Wattay International-Airport* drei Kilometer im Norden von Vientiane. Weitere internationale Flughäfen befinden sich in Luang Prabang, Pakse und Savannakhet (nur nach Bangkok und Pakse).

## Busbahnhöfe in Vientiane:

➔ **Southern Bus Terminal Dong Dok**, internationales Busterminal mit Bussen in Richtung Thailand, Vietnam, Kambodscha, Pakse, Savannakhet. Es befindet sich 11 km

*Visounarath* 1512 und *Vat That Pathum* von seiner Gemahlin *Phantin Xieng* gestiftet. Beide Klöster wurden 1887 wie viele andere Anlagen von den chinesischen Horden zerstört und im 20. Jhdt. erneuert. In der Haupthalle von *Vat Wisunarath* befindet sich ein Ausstellungsraum mit vielen, zum Teil sehr alten Holz- und Bronze-Buddha-Statuen im laotischen Stil und die größte Buddha-Statue von *Luang Prabang*. Die hölzernen Türen stammen vom Originaltempel aus dem Jahr 1512 und zeigen exquisite Schnitzarbeiten, die die



*Luang Prabang: Mekong-Bootsanlegestelle*

Hindugötter *Vishnu*, *Brahma*, *Indra* und *Shiva* abbilden. Die für das Kloster *Vat That Pathum* charakteristische 34,5 m hohe Stupa im singhalesischen Stil („*Makmo*“ oder „*Melonenform-Stupa*“) wurde 1932 restauriert, nachdem sie 1887 geplündert und zerstört wurde. Die erhalten gebliebenen Buddha-Statuen, manche aus dem 15. und 16. Jhdt., sind jetzt im Museum des *Royal Palace Ho Kham* (Königspalast) zu sehen.

In der *Phomathat Rd.*, ganz in der Nähe von *Vat Wisunarath* findet man den kleinen **Vat Aham-Tempel**, erbaut 1818, mit einer reich dekorierten Vorderfront, der Abbildung eines sitzenden Buddhas über dem Eingang



*Luang Prabang: Baumheiligtum am Mekong-Ufer*

und einem großen Buddha im Innenraum. Der Tempel steht an der Stelle einer älteren Tempelanlage, die wiederum über den Schreinen der beiden Schutzgeister von *Luang Prabang* *Pu No* und *Na No* aus dem 14. Jhdt. errichtet wurde. Noch heute wird ihrer beim Neujahrsfest gedacht und man glaubt, dass sich die Geister nun in den zwei mächtigen Banyan-Bäumen vor dem Tempel niedergelassen hätten. Geht man die *Sakkaline Rd.* und *Sisavangvong Rd.*, die Parallelstraßen zur Uferpromenade, entlang, stößt man – oft nur wenige Meter voneinander entfernt – auf malerisch gelegene Klosteranlagen zum Teil mit Wohnungen für die Mönche, die sich in dem schmalen Streifen zwischen dem *Berg Phou Si*, dem Fluss *Nam Khan* und dem Mekong aneinanderreihen.

**Vat Mai**, in der *Sisavangvong Rd.* direkt unter dem *Berg Phou Si*, wurde 1796 mit einem vierstufigem Pagoden-Dach erbaut und ist von der Zerstörung 1887 verschont geblieben. Dort sind innen und außen kostbare Wanddekorationen zu sehen, teilwei-

sichtbar ist, ist die ursprüngliche Gestalt in Form einer umgedrehten Glocke unverseht. Es ist davon auszugehen, dass die siebenköpfige Wasserschlange ein Hinweis auf einen Energiekreuzungspunkt mit sieben unterirdischen Wasserläufen ist, die genau an dieser Stelle verlaufen. Noch immer bildet That Dam den leicht zu übersehenden, energetischen Mittelpunkt der Hauptstadt.

## PHA THAT LUANG

Vom Stadtmarkt aus sind es vier Kilometer auf der *Nongbone Rd.* bis zum Kloster **Pha That Luang**, dem heutigen Zentrum des laotischen Buddhismus in der Nähe des *Nong Sa Phang Lenh Parks*.

Ursprünglich soll auf dem Pha That Luang-Hügel ein *Mon-Heiligtum* bestanden haben. Das Volk der *Mon*, eines der ältesten Völker im südostasiatischen Raum, brachte durch seine guten Beziehungen zu Indien nicht nur die indische Kultur, sondern auch den Buddhismus in diese Region. Eine andere Quelle berichtet davon, dass in der frühen Khmer-Periode (*Cham-Periode*, benannt nach dem in Vietnam siedelnden Volk der *Cham*), Abgesandte des indischen Kö-



*Pha That Luang*



*That Dam*

nigs *Ashoka* im Jahr 218 Reliquien des Buddha nach That Luang brachten. Der damalige Herrscher König *Chanthabouly Phasitthisack* erbaute im Jahr 236 den ersten Stupa *Pha Chedi Lokachulamany* über den Reliquien. Als König *Sai Setthathirath I.* seine Hauptstadt von Luang Prabang nach Vientiane verlegte, ließ er an derselben Stelle auf den Ruinen des Khmer-Heiligtums einen Stupa errichten, der im Jahr 1566 eingeweiht wurde.

Von den Tempeln, die an den vier Kardinalpunkten (den vier Himmelsrichtungen) errichtet wurden, existieren heute nur noch **Vat That Luang Nuea**, die Residenz des Oberhauptes der laotischen Buddhisten, und **Vat That Luang Tai**. Die gesamte Klosteranlage wurde 1828 bei einem siamesischen Angriff fast völlig zerstört. Um 1900 wurden erste Restaurierungsversuche durch die französische Kolonialverwaltung unternommen und in den 1930er Jahren wurde der große Stupa nach den detaillierten



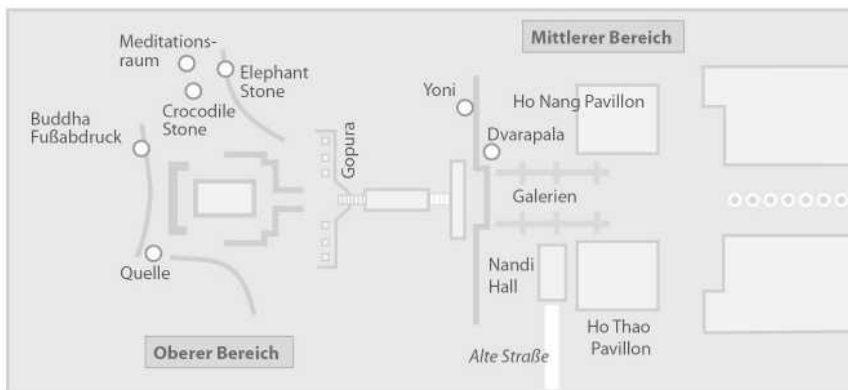
## VAT PHU

Eine der bedeutendsten Tempel-Anlagen, gleichzeitig UNESCO-Weltkulturerbe, und einer der Höhepunkte einer Laos-Reise ist **Vat Phu**, das sich bis zu einer Höhe von 1400 m in die Berge des *Phu Pasak* (*Phu Kao*)-Massivs hinauf erstreckt. Zur Khmer-Zeit wurde der Berg wegen der Steinformation auf seiner Spitze, die einem Shiva-Lingam ähnelt, „Lingaparvata“ (Lingam-Berg) genannt und zusammen mit der Quelle an seinem Fuß als heilige Stätte verehrt. Die weite Aussicht auf das Mekong-Delta, der Hauch von Verfall, der über den Ruinen liegt, uralte Bäume, deren Wurzeln sich in zusammengestürzte Steinwälle und Tempelüberreste graben, Reliefs mit mythologischen Szenen aus einer fernen hinduistisch geprägten Khmer-Vergangenheit und die tiefe Ruhe verleihen dem Ort eine be-

dere Atmosphäre. Nachweislich seit Mitte des 5. Jhdts. ein Sakralbau, geplant als weltliches Pendant himmlischer Sphären, dehnte sich der Tempel-Komplex im Lauf der Zeit immer weiter aus. Es entstanden Straßen, Plätze, Sakralbauten und Wohnhäuser.

Die Ursprünge der Anlage liegen im Dunkeln, aber man nimmt an, dass der Ort bereits in prähistorischer Zeit eine Kultstätte mit animistisch-schamanistischer Prägung war, wobei besonders die Phallusform des Phu Pasak und die heilige Quelle im oberen Bereich des Tempels Gegenstand der Verehrung waren, die in späterer Zeit durch den Shivaismus, eine Form des Hinduismus, abgelöst wurde.

Die Tempelanlage aus dem frühen 11. Jhd. und damit über hundert Jahre älter als Angkor Wat, gliedert sich in drei Hauptebenen. Die unterste Ebene besteht aus dem Eingangsbereich mit einem großen Wasser-Bassin, den Überresten einer Gopura (hinduistisches Tempelportal) und anschließend daran aus einem Dammweg mit zwei nur in der Regenzeit wassergefüllten Bassins zu beiden Seiten.







*Kambodscha: Angkor Wat*

hinterlegen, da er unter dem fadenscheinigen Grund einer Beschädigung des Motorbikes einbehalten werden kann.

**Rent a Bike:** Fahrräder für Fahrten zu den Tempelbezirken sind in Siem Reap problemlos ausleihbar.

**Religion:** Die Hauptreligion Kambodschas ist der Theravada-Buddhismus.

## ANGKOR WAT

In Kambodscha ist im Rahmen dieser Ausgabe nur ein Ziel interessant: **Angkor Wat** und seine insgesamt bis heute entdeckten rund 100.000 (zumeist zerstörten) Tempel und Schreine. Stilbildend und stilübergreifend auf viele Tempelanlagen im früheren Khmer-Reich und durch seine Nähe zu Südlaos und die Mitte von Thailand, ist Angkor Wat, das größte sakrale Bauwerk der Welt, nicht zu unrecht eine der Hauptattraktionen in Südostasien. Von der Grenze zu Kambodscha, südlich der 4000 Inseln, sind es etwa 300 km nach *Siem Reap* und das unmittelbar in der Nähe liegende Angkor Wat, eine Route, die den krönenden

Abschluss einer Rundreise von Bangkok in den Norden Thailands und nach Laos bilden könnte.

Überschattet wird diese atemberaubend schöne und großzügig angelegte Tempelanlage durch die Ereignisse der jüngeren Geschichte, bei denen auch Angkor Wat Schauplatz tragischer Ereignisse war, die vom Schreckensregime des *Pol Pot* in den siebziger und zu Beginn der achtziger Jahre des 20. Jhdts. ausgingen. Wie eine real gewordene Höllenwelt aus der hinduistischen Mythologie brachen die Ereignisse über Kambodscha herein und noch immer sind in den weiter entfernten Außenbezirken der Anlage Land- und Tretminen verborgen, die von den Roten Khmer verlegt wurden.

Man nähert sich Angkor Wat vom Haupteingang im Westen der Anlage, die Himmelsrichtung des Totengottes *Yama*. Diese Ausrichtung ist ungewöhnlich und man nimmt an, dass der Tempel auch als Begräbnisstätte für den Erbauer *König Suryavarman II.* diente, der von 1113 bis 1150 n. Chr. regierte. Eine weitere Erklärung könnte eine unterirdische Wasserader sein, nach der die Anlage ausgerichtet und angepasst wurde, um dadurch eine bestimmte energetische oder rituelle Wirkung und Schwingung zu erzielen. Diese Wasserader könnten mit den beiden im 11. Jhd. künstlich angelegten, je acht Kilometer langen Wasserbecken in Verbindung stehen, dem heute ausgetrockneten *Ost-Baray* und dem gleich großen *West-Baray* am östlichen und westlichen Ende der Hauptanlagen.

Naga-Balustraden am gepflasterten Prozessionsweg nach Angkor Wat und die sie-

*„Das Blut der Opfer schreit heute noch. Die Messungen mit dem Biometer bestätigen es, solche Einprägungen werden auch durch Jahrhunderte nicht ausgelöscht.“*

*Blanche Merz, „Orte der Kraft“*

lagen, wobei besonders der ursprünglich mit Gold überzogene **Phimeanakas** und der **Baphuon-Tempel**, beide aus dem 11. Jhdt. erwähnenswert sind. Zum zentralen Prasat des Baphuon bemerkt Zhou Daguan:

*„Etwa ein Li (eine chinesische Meile oder einen halben Kilometer) nördlich des goldenen Turms (des Bayon) befindet sich ein bronzener Turm. Er ist sogar höher als der goldene Turm und ein herrlicher Anblick.“*

Der Turm des Baphuon auf der Spitze einer vierstufigen Pyramide hatte vor seinem Verfall eine vermutete Höhe von 50 m und ist nur noch als Überrest sichtbar. Die Rekonstruktion des nordwestlich vom Bayon

gelegenen Baphuon mit der 24 m hohen Pyramide, Galerien und zahlreichen kunstvollen Reliefs wurde 2011 abgeschlossen. Wie der Baphuon im Originalzustand ausgesehen haben mag, vermittelt eine Zeichnung des Architekten und Ethnographen Lucien Fournereau von 1889: Ein gigantischer, außer weltlich anmutender Sakralbau mit Werten weit über 18.000 Boviseinheiten!

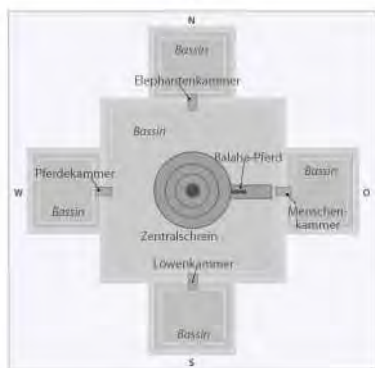
Wenn man über die Brücke über den Wassergraben zum besterhaltenen, südlichen Gopura von Angkor Thom geht, sieht man links und rechts auf ihrer Brüstung eine Reihe halbhoher Kopf-Skulpturen von je



Angkor Wat und Angkor Thom

einem Dammweg, dem Zugang zur Anlage, befindet sich die Sandsteinplastik von *Balaha*, einem Pferd, als Symbol für eine Inkarnation von *Avalokiteshvara*, des Bodhisattva des Mitleids.

Erbaut im späten 12. Jhdt. von Jayavarman VII. als buddhistischer Tempel mit hinduistischen Elementen, ist das Fundament des Schreins von zwei sich am Schwanzende verschlingenden Nagas umgeben, Symbol für wirksame Erd- und Wasserkräfte. Jedes der vier kleineren Bassins dieses Wassertempels ist Sitz einer Brunnenkammer mit einer jeweils anderen Zuordnung. Die nördliche Kammer enthält einen Elefantenkopf, das Wasserelement, die westliche einen Pferdekopf, das Wind- (Luft-) element, die südliche einen Löwenkopf, das Feuerelement, und die östliche einen



*Neak Pean – mandala-förmiger Grundriss*  
(Quelle: Wikipedia)

Menschenkopf, das Erdelement. Die nach den vier Elementen von einem Heiler-Priester magisch aufgeladenen Wasser der vier kleineren Becken hatten eine reinigende und heilende Wirkung. Entsprechend der

individuellen Verfassung und Veranlagung des Kranken bestand die Therapie darin, in jeweils einem Becken zu baden und von dem Wasser zu trinken. Ein Bad in allen vier Becken wäre ebenso vorstellbar, um die im menschlichen Körper enthaltenen vier Elemente auszubalancieren, ein Elementeausgleich, der die Gesundheit wiederherstellen konnte. Die Heilung fand auf der ätherisch-energetischen Ebene durch den Einfluss des Wassers statt, was unmittelbare Auswirkungen auf die physische Konstitution hatte.

Die mythologische Bedeutung der Anlage geht auf den mythischen, im Himalaya gelegenen See *Ananvatapta* zurück. Seine Wasser sollen Glück bringen und Quelle der vier heiligen Ströme Ganges, Indus, Oxus und Tarim sein. Der ursprüngliche Name von Neak Pean („sich verschlingende Schlangen“) war *Rajyasri* („Glück des Königreichs“), was die damalige Bedeutung des heilkräftigen Tempels noch stärker hervorhebt.

## PREAH KHAN

Auf der gleichen Höhe wie Neak Pean, etwas weiter westlich, liegt **Preah Khan** (übersetzt: „heiliges Schwert“), erbaut 1191 von König Jayavarman VII. Die von einem Wasergraben umgebene Tempelstadt war von einer großen Anzahl an hölzernen Gebäuden und Hütten umringt, in denen die Bediensteten lebten. In der buddhistischen Gründungszeit diente Preah Khan als Kloster und Schule für über 1000 Mönche und war wegen Umbauarbeiten an seiner Resi-

Biodynamische Werte von 0 - 18.000		
physisch-vital	energetisch-feinstofflich	spirituell feinstofflich
<b>Banteay Srei - Zentralbereich</b>		
5.000	11.000	14.500
<b>Wächterfiguren vor der Mandapa</b>		
7.000	- 11.000	-



*Kbal Spean: Fluss der 1000 Lingas*

Baumwurzeln an den Ufern. Die ersten Lingas werden in der Nähe eines Wasserfalls im Flussbett sichtbar, die durchschnittlich 25 cm breit und 10 cm hoch, in einem perfekten Raster ausgerichtet sind. Sie sind erst nach den Monsun-Regenfällen zu sehen, wenn das Wasser, das die Lingas umspült und als heilig gilt, seinen normalen Pegelstand erreicht hat. Das Flussbett ist mit mehreren hundert dieser Lingas bedeckt, dazwischen findet man im Sandstein auch ein größeres Yoni-Relief (hinduistische Darstellung des weiblichen Geschlechts).

Dieses Shiva-Heiligtum aus dem 11. Jhdt., ist Zeugnis und Sinnbild des immerwährenden, kosmischen Schöpfungsaktes. Die Reliefdarstellungen auf den Steinblöcken, die das Bachbett einfassen, enthalten Ab-

bildungen der Götterdreieit *Brahma*, *Vishnu* und *Shiva*, Gott *Vishnu* und *Lakshmi* auf der mythischen Schlange *Ananta* und *Shiva* und seine Gefährtin *Uma* auf dem *Nandi-Bullen*. Ein besonders schönes Relief zeigt Gott *Vishnu* im Milchozean auf einer Schlange liegend und in Meditation versunken. Aus seinem Nabel entspringt eine Lotusblume, die *Brahma*, den Schöpfergott gebiert.

Die Anfahrt von Siem Reap mit dem Taxi dauert eine Stunde, mit Tuk-Tuks eine halbe Stunde länger. Der Eintritt in den Nationalpark ist nur mit einem gültigen Ticket (\$ 20) möglich. Kbal Spean ist von 8:00-15:00 Uhr geöffnet.

Biodynamische Werte von 0 - 18.000		
physisch-vital	energetisch-feinstofflich	spirituell feinstofflich
<b>Kbal Spean - Fluss der 1000 Lingas</b>		
6.000	13.500	14.500

## BENG MEALEA

Einen weiteren Höhepunkt bildet der Besuch des im Originalzustand belassenen **Beng Mealea**, zum Weltkulturerbe zählend, rund 60 km nordöstlich von Angkor gelegen. Als hinduistischer Tempel mit buddhistischen Elementen vermutlich im 12. Jhdt. während der Regierungszeit von König Suryavarman II. errichtet, befand sich die 180 x 150 m große Anlage im Zentrum einer Stadt, die von einem rund einen Quadratkilometer großen und 45 m breiten Wassergraben umgeben war. Beng Mealea ist

- tigen 5 Std., allerdings müssen für den Aufenthalt in *Poipet* an der kambodschanischen Grenze 3 bis 4 Std. eingeplant werden, so dass sich die Reisezeit auf 8 bis 9 Std. erhöht. Ein Passbild für das Visa-on-Arrival ist erforderlich. Das Bus-Ticket sollte man in den Hauptreisezeiten vorab buchen. Vor sogenannten „Komplettangeboten“ in Bangkok nach Angkor Wat ist abzuraten. Eine andere und auch schnellere Option sind kostengünstigste Flüge mit *Air Asia* von Bangkok aus nach Siem Reap.
- Der Geldumtausch an der kambodschanischen Grenze ist ungünstig. Bessere Kurse erhält man in Siem Reap, aber auch mitgebrachte Dollar sind ein überall gern gesehenes Zahlungsmittel.
  - In Siem Reap gibt es drei verschiedene Märkte mit Souvenirartikeln, Gemüse, Obst- und Essensständen:
    - *Phsar Chas* (alter Markt)
    - *Phsar Kandal* (Zentralmarkt)
    - *Phsar Leu Thom Thmey* (neuer Markt)
  - Weitere Sehenswürdigkeiten sind das **Angkor National Museum**, mit Reliefs, Steinmetzarbeiten und vielen Buddha-Statuen (*Vithei Charles de Gaulle*, nördlich des *Grand Hotel d'Angkor*), der **Butterfly Garden**, eine **Crocodile-Farm** und das **Landminenmuseum**, die letzten drei etwas außerhalb von Siem Reap.



Angkor Thom: Boddhisattva-Kolossalköpfe





## DIE ENERGIE VON KRAFT-ORTEN PENDELN

Die Informationen über feinstoffliche, energetische Zustände von Mineralien, Metallen, Pflanzen, Tieren, Menschen oder Orten sind jederzeit abrufbar, denn sie sind im Gesamtenergiekontext der Erde eingespeichert und zwar in allen Schichten, ausgehend von den grobstofflichen bis hin zu den ätherischen Bereichen. Alles im Universum ist Schwingung, unterliegt damit dem *Universalgesetz der Schwingung*, von der festen Materie bis zur feinstofflichen Aura eines Menschen.

Unser Unterbewusstsein – und möglicherweise unser Überbewusstsein – stehen in ständiger Verbindung mit allen mundanen und kosmischen (Schwingungs-) Vorgängen und Zuständen, ohne dass wir es bewußt wahrnehmen und können Informationen abrufen, die für den bewussten Verstand und das Tagesbewusstsein nicht zugänglich sind. Dabei findet keine Wertung statt, die Einflüsse entspringen dem grossen Reservoir der vorhandenen Möglichkeiten, die zunächst ungefiltert auftreffen. Nur der bewusste Verstand, geprägt durch Sozialisation und die allgemeine Verbindlichkeit vorgegebener Wertmaßstäbe und „sinnvoller“ Bedeutungen unternimmt eine Selektion und begrenzt damit den potentiellen Erfahrungsbereich auf ein Mindestmaß. Diese Begrenzung, einerseits notwendige Schutzfunktion, wird andererseits zum Hindernis, wenn es darum geht, Wahrnehmungsbereiche zu öffnen, die zu-

vor verschlossen waren. Energien auszu-pendeln ist eine Öffnung des Bewusstseins-raums und erweitert das Feld der menschlichen Wahrnehmung, indem es ein bisher ungenutztes Potential aktiviert. Faktoren wie Zeit und Raum stellen dabei kein Hindernis dar, denn alles ist im *Großen Jetzt*, dem vierdimensionalen Raum oder dem feinstofflichen „Ätherfeld“ enthalten. Es ist nicht die Hand oder die Fingerkuppen, die das Pendel halten, die Pendelbewegungen verursachen, es ist ein feinstofflicher Reiz, der auf die gestellte Frage *im Energieraum* antwortet und das Pendel bewegt. Erkennbar ist nur die Wirkung und der Ausschlag. Pendelbewegungen entstehen mithin nicht willkürlich, sondern *unwillkürlich* als Reaktion auf eine klar formulierte Frage.

Die wichtigste Voraussetzung, um korrekte Pendelaussagen zu erhalten, ist die objektive Haltung des Fragenden, wobei keine subjektiven Tendenzen oder Ego-Muster beteiligt sein dürfen. Erwartungshaltungen, Prognosefragen oder Gewinnabsichten haben zu allermeist keinen Erfolg und hinterlassen ein frustrierendes Gefühl der Unsicherheit.

Grundsätzlich kann jeder pendeln, eine gewisse Sensitivität und Offenheit vorausgesetzt. Neben einer entspannten Haltung und einem gewissen „Geerdet-Sein“ ist eine gute Konzentrationsfähigkeit ohne Störungen von außen unerlässlich. Hilfreich wäre es, wenn man sich zu Beginn einer Pendelsession das allumfassende feinstoffliche Energiefeld von Erde und Kosmos gegenwärtigt und absolutes Vertrauen in die eigene Wahrnehmungsfähigkeit und



Grenzen gesetzt. So kann man bei einem Umzug den Wert des neuen Ortes oder der neuen Wohnung ermitteln, bestimmte positive oder negativ geladene Orte in der näheren und weiteren Umgebung des Heimatortes erkunden oder mehr über frühere

Urlaubsorte erfahren. Beim Energiependeln viel Spaß und Erfolg oder wie es die Geobiologin Blanche Merz ausdrückt:

*"Eine vibrierende Realität wieder zu entdecken ist faszinierend".*

